



DENGE Pansiyon & Restaurant

Datça'ya yolunuz düşmüşse; merkezin kalbinde temiz ve rahat kullanımlı bir **pansiyon**, leziz balık ve kebab çeşitlerinin özenle servis edildiği bir **restaurant** sizleri bekliyor...



0506 984 96 54



denge.restaurant.pansiyon



İskele Mah. Ambarcı Cad. 15/A



Solucan

Kendini Dergi Sanan Aylık Gazete



YIL: 2
SAYI: 30
FİYAT: 1,00
01.08.2022

ICONIC
construction & design

düşün
think
hayal et
imagine
uygula
implement

İskele Mah. Balıkçıhisar Sk. No: 5/1 Datça
f i c o n i c d a t c a 0532 281 92 04



Yangınlar, Doğa ve Rant Siyaseti

Ayhan VAROL'un Yazısı 3'te

Hâlâ Çok Güzel



Derya ÖZKAN Yazdı 2'de

Değişimi
siz yaratmazsanız,
değişim sizi yaratır

Ayten Kubilay KONCI Yazdı 7'de

Mutluluk!

Renas SOLİN
Yazdı 7'de

Datça İnşaat
Ltd. Şti.

Nurullah Seyidoğlu
0535 967 63 14
seyidoglunurullah49@gmail.com
Datça Mah. Mustafa Kemal Cd. No: 1
Datça/Muğla

Yarını bugünden şekillendiriyoruz...

İÇİNDEKİLER

Özgür BASUT 2'de

İdris KENÇ 4'te

Gamze AKGÜN 6'da

**Sarkmadan Kilo
Vermenin 5 Yolu**

Dyt. Canan KAPLAN Yazısı Sayfa 5'te

Zirve
İNŞAAT & EMLAK

*Bütün güzel şeyler
sınırsız hayallerin
ürünüdür...*

Datça Mahallesi İr Meydanı
Sokak No:7/Z5 Datça/Muğla
0542 263 08 63 - 0252 712 82 94
azizzirve@gmail.com
f i c o n i c d a t c a 0532 281 92 04



İçsel

Özgür BASUT

ozgurbasut@gmail.com

'Daha da fazlası...'

Yangınlar, seller, fırtınalar vb. bunlar doğal afetler. Yani doğal yollarla olması muhtemel doğa olayları. İnsanlara düşen hayatın her alanında bunlara hazırlıklı olmak. Bırakın insan eliyle bu felaketlerin hayat bulmasını, aslında doğal olanına bile yaşam alanlarını hazırlaması, yıkımın önüne geçecek önlemleri hayata geçirmesi gerekiyor. Ama gel gör ki, insan eliyle her geçen gün biraz daha zayıflatıp, tahrip ediyoruz doğayı, dünyayı...

Aslında duymak isteyenlere, dünyamızın imdat çıkışları gittikçe yükseliyor.

Peki "daha iyi bir yaşam" için neden yaşanılmaz hale getiriyoruz gezegeni? Bunun sorumlusu insanların tümü mü, yoksa 'doymak' bilmeyen, daha da fazlasına kilitlenmiş yıkıcı bir azınlık mı?..

Birçokları için zenginlik sınırsız varlığa sahip olmaktır. Ne kadar çok şeye sahipseniz o kadar 'iyidir'. Sonuçta zenginlik, daha iyi sağlık, daha fazla özgürlük ve arkadaşlarınızdan, çevrenizden 'saygı' görmek gibi türlü avantajlar getirirken, bununla birlikte önüne geçilmez bir duyarsızlığı da doğuruyor. Buna karşın daha az kaynağa sahip olanlar, başkalarının ihtiyaçlarına daha fazla ilgi gösteriyor. Yapılan bir araştırmada, eski ve en ucuz arabaları kullanan kişilerin, yaya geçidinde karşıdan karşıya geçmek için bekleyen bir deneyci için durma oranının, yüzde olarak yüksek olduğu sonucuna varılıyor. Daha güzel arabalar kullananların ise, yol vermeden, durmadan sağa sola manevra yapma yüzdeleri daha yüksek çıkıyor.

Bu da zengin ve fakirlerin etraflarındakilerin ihtiyaçlarına ne kadar ilgi gösterdiği konusunda bir farkındalık oluşturuyor. Zenginler zor zamanlarda paralarına güvenirken, fakirler ise ilişkilerine güveniyorlar...

Mesela ABD'de yapılan bir araştırmaya göre düşük gelirli haneler, orta gelirli hanelere göre gelirlerinin daha yüksek bir yüzdesini hayır kurumlarına veriyor. Benzer şekilde, laboratuvar çalışmaları, daha düşük sosyoekonomik statüye sahip yetişkinlerin ve hatta çocukların, yabancılara daha değerli şeylerini (nakit olarak kullanılabilecek puanlar veya ödüllere değiştirilebilen jetonlar gibi) paylaştığını ortaya koyuyor.

Yine ABD'de yapılan başka bir deneyde, kendilerini olduklarından daha iyi veya daha kötü durumda olan biriyle kıyaslamaları yerine, insanları nispeten daha zengin veya daha fakir hissettirmenin, ahlaksız davranışlardaki farklılıkları tetikleyip tetiklemeyeceği test edilmiş. Kendini biraz daha zengin hissetmesi sağlanan insanlar, işyerinden ofis malzemeleri çalmak gibi etik olmayan kararları onaylıyor ve hatta çocuklar için hazırlanan bir kavanozdan daha fazla şeker almaktan kendilerini alıkoymıyorlar...

Bu ve benzeri araştırma ve gözlemler gösteriyor ki, zenginlik arttıkça, açgözlü davranışlarda o oranda artıyor. Daha da fazlası için her şey mübah sayılıyor...

Yoksul insanların doğaya ve bir bütün olarak gezegene zarar verdiklerine dair kaç örnek vardır acaba?

Ama azınlığı oluşturan zenginlerin, açgözlülüklerinin ve hep daha fazlasını isteme dürtülerinin verdiği zararları sıralamaya kalksak sanırım sayfalar yetmez.

Bu açgözlülük kendisiyle birlikte gittikçe derinleşen bir ekonomik eşitsizlik durumu da doğuruyor. Bu sınıfı oluşturanlar siyasi iktidarlara iş birliği de yaparak, kendilerini daha haklı hissediyor, başkalarının ihtiyaçlarıyla daha az ilgileniyor ve bazen ilerlemek, daha fazlasına sahip olmak için bencilce, hatta etik dışı davranışlarda bile bulunabiliyor. Belki de bu nedenledir ki, özellikle sürekli artan ekonomik eşitsizlik ortamında, zenginlere ve onların yanında yer alan siyasi iktidarlara yönelik oluşan öfke, anlaşılabilir bir öfkedir.

Doğal afetlerin yarattığı yıkımlar, küresel ısınma, ozon tabakasının zayıflaması, suların tükenmesi, kirlenmesi vs. bütün bunların baş sorumlusu doymak bilmeyen sermaye ve siyasi iktidarların dünyanın geleceği konusundaki vizyonsuzluklarıdır.

Belki yazdıklarımın zenginlik karşıtlığı bir sonuç ortaya çıkıyor olabilir, ama mesele zenginliğe karşıtlık değil; doymak bilmez, yıkıcı sonuçlara neden olan daha fazlasını isteme dürtüsüne işaret etmek ve evet buna da yüksek sesle karşı çıkmak, hatta ayıplamaktır. Her şey ihtiyaç olduğu kadar üretilip, buna göre tüketilirse, daha uzun ömürlü ve daha adil bir dünya mümkün...

Bunun için de sanırım önce zenginlerin kusana kadar doymaları gerekiyor...

Hâlâ Çok Güzel



Derya ÖZKAN



"James Webb Uzay Teleskobu tarafından çekilen bu fotoğrafın gösterdiği alan, bir kum zerresini elinize alıp, kolunuzu vücudunuzdan olabildiğince uzağa açtığınızda, o kum zerresinin gökyüzünde görüş alanınızda kapladığı ufaklık alan kadar bir alana denk geliyor." (Kaynak, NASA)

Uzun bir aradan sonra "Merhaba!"

Bu yazıyı yazmazdan evvel etrafıca düşündüm, ülke ahvali malumunuz, neresinden tutsak elimizde kalacak şekilde. Ne yazmalı, ne söylemeli de bir nebze olsun okurları bu duygudan uzaklaştırmalı diye. İçinden çıkmadım sevgili okur, aklımdan yanan ormanlar, katledilen kadınlar, çocuklar, ekonomik zorluklar ve daha nice bu memleketin derdiyle hemhâl olmuş kişinin, canını çok içerden bir yerden yakan onca şey çıkmak bilmedi.

Dönüp dolanırken beni bu duygudan çıkarmaya gönüllü, heybetli duruşuyla James Webb Uzay Teleskobu'nun biz dünyalı fanilere göz kırptığını görünce bir durup düşündüm. Bilmeyenler için çok kısaca bahsetmek gerekirse, James Webb Uzay Teleskobu (JWST), NASA önderliğinde ve Avrupa Uzay Ajansı ile Kanada Uzay Ajansı katkılarıyla üretilen bir uzay teleskobu. 25 Aralık 2021 tarihinde uzaya gönderildi. İnsanlığın evrene dair sorularının cevaplarına bir adım daha yaklaştırmayı, astronomi ve kozmoloji bilgilerini genişletmesi beklenen bu teleskop, içinde bulunduğumuz varlık sancısına, anlamlandırma meselesine, memleketin ve dünyanın nice köşesinde, hayallerimiz ve geleceğimiz gibi yüreklerimizi de kavuran ateşlere bir damla su serpmek ister gibiydi.

Nasa'nın yukarıdaki fotoğrafla servis ettiği bilgi beynimde şimşek gibi çaktı, çünkü sadece bir kum tanesinin kapladığı söylenen bu fotoğraf içinde farklı uzaklıklarda yüzlerce galaksi var. Her birinin içinde on milyarlarca yıldız, toplamdaysa bu kare içinde potansiyel olarak trilyonlarca gezegen var. Bu yıldızların bir kısmı Güneş gibi, o gezegenlerin bir kısmıysa Dünya gibi... (Kaynak, Evrim Ağacı)

Düşünsene sevgili okur, apartmanın aidatı, karpuzun sürreel kilogram fiyatı, metro kapısı açıldığında inenlere yol vermemeye yemin etmiş insanlar, yaya geçidinde durmayanlar, otobüsü kaçırınca hissedilen o öfke, kallavi bir sosisliyi ısırdığınızda üzerinize sıçrayan ketçap bu hiçliğin tam da neresinde? Bu fotoğrafın 'akla zarar' devasallığını sadece bir lahza kavramış bir ademoğlu artık eskisi gibi olabilir mi?

Sanki bu yüce boşluğu hep bilir, hissederdik de, varlığı, safı değil de aynı haliyle anlamaya alışmış bizleri omuzumuzdan tutup silkelemesine ihtiyaç duyuyormuşuz böyle bir görsel şölenin.

İhtisasını yapmamış kimseler için anlaması oldukça güç, zaman kavramı meselesi de işin içine girince, beyninizin derinliklerinden bir ses, "yalnız değilsin" diyebiliyor sadece.

Gelin görün ki, hafıza-i beşer nisyan ile malüldür, ki ben bunu bizlere bahşedilmiş bir nimetten sayarım, zira unutmadan bu uçsuz evren içinde, değil 70-80 sene, 7-8 saat bile yaşamaz bir hâl alırdı diye düşündürmü.

Demem o ki sevgili okur, zihinlerimizde gün geçtikçe beliren katreleşme hali dönüp yine kendimizi kâinatın tam merkezinde hissetmemizi engelleyemiyor. Bu meseleyi uzmanlarına bırakmakta fayda var, lakin sonsuzlukta bir damla olmak, bahşedilenlerin müthişliğine mazhar olmaya neden engel olsun ki zaten?

Çünkü sahilde gün batımı izlemek, tereyağlı karidesin yağına ekmek banmak, bir çocuk kahkahası, bir kuş civıltısı duymak, çiçekleri koklamak, notalarda kaybolmak, serin sularda yüzmek ve nice muhteşem şey HÂLÂ ÇOK GÜZEL...

Sevgili koca evren, sonsuzluğun ama en çok da bahsettiklerin için, inatla sarılmayı öğrettiğin için çok teşekkürler...



Ayhan VAROL

Yangınlar, Doğa ve Rant Siyaseti

İnsanlar ateşi buldu, ehlileştirdi... Sonrasında hem fiziksel hem de bilişsel olarak değişim gerçekleştirdi. İletişimde etkin rol oynadı. İnsanlar ateşi birbiriyle, doğayla ve diğer canlılarla savaşımında tarihsel akışı değiştirebilecek kadar etkin kullandı. Feodal düzenin yıkılmasına ve imparatorlukların inşasına etki etmiş midir tartışmasına girmeyelim şimdi. Her şey ateşle başladı noktasına gitmeyelim. Ancak ateş tarihsel olarak bir nirengi noktası oluşturmaktadır. İktidarlar bu anlamda ateşi ciddi bir dekor, güç göstergisi, ceza aracı ve kötülük temsilcisi olarak kullandılar.

Bu sebeple, mitolojide oldukça yaygın yer edinen ateşi aynı zamanda manevi baskı ve sömürü mekanizması olarak işlevsel hale getirdiler. Şaman kültüründe ateşin ruhuna kurban edilen hayvanın bir parçası sunulurdu, Ezidilikte ateş arınmadır... İslam dininde cezalandırma, ilkel toplumlarda ateş etrafında ayindir vs. uzayıp gidiyor..

Son demlerde Türkiye’de gündeme oturan yangınları da iktidar kendi yararına kullanmaya, ateşten siyasal olarak fayda sağlamaya çalıştı, tıpkı tarihte bütün egemenlerin yaptığı gibi. Ülke yangın yeri ancak, toplumsal duyarlılık hakgetire. Ülkeyi baştan başa saran yangını söndürmek yerine, iktidar, refleks haline getirdiği alışkanlıkla “bir günah keçisi” arayışıyla ötekini suçlamakla başladı işe. Toplum bu afette birlik olma refleksini göstermeye çabaladığı anda medya bu çabaya çomak sokmaya çalıştı. Yönetim teknolojisinden uzak olan iktidar, ülkeyi yönetemediği gibi yangını da yönetmede sorunluydu. Kayıtsızlık toplumu sarmış durumda. Yangın bir gerçektir. Öyle ki doğa yangınla intikam alıyor ya da mesaj veriyordu. Yangın nerdeyse termik santrallerinin çoğunu yok etmişti. Belki de toplumun gerçekleştiremediğini bu yolla yapıyordu kimbilir?

Günah keçisi bulmak yangını herhangi bir dönüşüme sokar mı? Koca ülkede yangına karşı oluşturulmuş bir donanım yok... Yangınla başa çıkma tecrübesi yok. Belki de sırf bu nedenle yangın siyasal arenada didişmenin ana konusu oldu. Çünkü Türkiye’de her şey siyasal çerçevede ele alınmaktadır artık. Aslında gerçek olan da budur. Her şey siyasaldır. Halkın kendisi, edimleri, aralarındaki bağ vs. tümüyle siyasal. “Siyasi konulara girmeyelim abim yaa” klişesi nasıl da yerleşmiş dilimize. Aslında yardım da siyasal, ilişkiler de siyasal, alış-veriş te siyasaldır... Yani özünde her şey siyasaldır. Bu başka bir yazımızın konusu olsun. Yangın ve yönetebilme teknolojisine dönelim.

Siyasal iktidar her şeyde olduğu gibi bu durumda da senin yangının, benim yangınım ikilemine demir attı hemen. Ülkesi için yardım çağrıları çabasında olanlar haindi. İyi de, sen de söndüremiyorsun... 4 milyon dolarlık bakıma ihtiyaç duyan uçak beklemeye, ama sende yüzlerce milyon dolarlık uçak var. ‘Nasıl olacak bu iş’ diyerek, mahalli bir ağızla sormak isterdim...

Toplum, kriz anında ortaya çıkan birlik duygusundan yoksun olduğunun bilincine varamadı.

Toplumsal bağların artık kopmakta olduğunu göremedi. Yanan ormanların üzerine bina inşa etmek yasaklansa, yangın olayı azalır mı diye de sormak istiyorum.

Hem insanların dikkatsizliği, hem bilinçli eylemi, hem de insanların özensizce döşediği elektrik tellerinin teması sonucu gerçekleşen yangınların... Doğal afet olarak sıcaklığın çok yoğunlaşması ve şimşek gibi nedenleri de var. Ancak bu sonuçları bütünüyle fırsata çevirmeye çalışan para- mal-mülk hırsı taşıyan belli bir sınıf, onarılabilecek telafi edilebilecek bu zararı toplum için değil kendisi için kâra dönüştürmeye çalışmakta. Ağaçlar ve sular hakkında basın ve yayın organlarının binlerce kez uyarmasına karşın betonlaştırmaya devam diyerek... sanki “lütfen ağaçlar yansın” diye dua ediyorlar. Türkiye’de bu konularla ilgili uyarıların ötesine geçip gerçeklikle temas edecek “bir şey yapmalı”. Kuruyan ve yanan hiçbir yere bir şeyler inşa edilmemeli. Halk ya da toplum sahip çıkmalı. Devlet sahip çıkmasın diyesi geliyor insanın...

Ateş düştüğü yeri yakmıyor, her yeri yakıyor... hal böyleyken izin vermeyelim...

Türkiye’de yanan ağaçlık bölgelere bina, yapı inşa etmek yasaklansın. Özelleştirilmesin.





İdris KENÇ

idriskenc@gmail.com

Yaşlanmak, Hazırlanmamız Gereken Bir Gerçektir

Mao Dun edebiyat ödülü sahibi Zhou Daxin "Ömür Sermayesi" adlı kitabında şöyle yazıyor: "Birçok yaşlı, her şeyi biliyormuş gibi konuşur, ama yaşlılıkta nasıl bir yol çizecekleri hakkında çocuklar kadar cahildirler. Bu yüzden, yaşlanma konusunda karşılaşılabilecek durumlar ve önlerinde uzanan yol konusunda tamamen hazırlıksızdırlar."

Altmış yaşına giren bir insanın yaşlanmaya başlamasıyla, ışık misali olan gençliğin sönüp havanın kararması gibi elden ayaktan düşünceye kadar geçecek sürede, olacılara hazırlıklı olabilmemiz için bizi bekleyen bazı durumlara panik yapmadan hazırlanmamız gerek. Bunlar; Hayatımızda bulunanlar sayıca azalmaya devam edecek. Ebeveynlerimiz, atalarımız ve onların neslindeki insanların çoğu büyük ölçüde dünyalarını değiştirecekler. Giderek yalnızlaştığımız bu hayatımızda genç nesillerin hepsi kendi hayatlarıyla meşgul olacaklar. Yalnızlığımız katlanacak. Karımız veya kocamız bile bizden veya beklediğimizden daha erken dünya değiştirebilir ve işte o zaman manevi olarak kanadımız kırılmış olacak. Bu yüzden yalnız yaşamayı, yalnızlığın tadını çıkarmayı ve kucaklamayı öğrenmeniz gerekecek.

Toplum önem sırası itibarıyla bizi daha az önemser olacak. Bu yüzden homurdanmamayı öğrenmemiz gerek.

Önümüzde kalan yıllarımız daha bir hassas olacak. Kırıklar, kardiyovasküler tıkanıklıklar, beyin atrofi, kanser... Bunların hepsi bizi her an ziyaret edebilecek olası misafirler ve onlar bizim tercihlerimiz değil realite. Hastalık ve rahatsızlıklarla yaşamak, hatta onları arkadaş olarak görmek zorunda olacağız. Bu yüzden olumlu düşünce tarzını geliştirerek bu durumla barışık bir hayat ve uygun, yeterli egzersiz yapmayı görev addedip sürekli olarak devam etmek için kendimizi teşvik etmeliyiz.

Annelerimiz bizi bu dünyaya bir yatakta getirdiler. Virajlarla dolu bir yolculuktan ve mücadele dolu bir hayattan sonra başlangıç noktamıza - yatağa - ve başkaları tarafından bakılma durumuna geri dönüyoruz. İşte en acı tarafı bu olacak yaşlılığın. O günlerin rahat geçmesi için imkanımız varken ekonomik olarak yatırım yapmalı. Yaşlı kurt misali kuzuya maskara olmamak adına.

Bu dünyaya göz kapatmadan önce yaşam yolculuğunun son bölümleri yavaş yavaş kararacak ve sönecek; doğal olarak, ileriye doğru adım attığımız yolu görmek ve ilerlemek daha zor olacak. Altmış yaşımıza geldiğimizde, hayatı olduğu gibi görmek, sahip olduklarımıza değer vermek, gücümüz yettiğinde hayattan zevk almak ve toplumun dertlerini ya da çocuklarımızın ve torunlarımızın işlerini üstlenmemek hepimize iyi gelecek.

Alçakgönüllü olun, kendi yaşınızdan dolayı üstün davranmayın ve başkalarını küçümsemeyin, bu başkalarına olduğu kadar kendinize de zarar verir. Yaşlandıkça, saygının ne olduğunu ve ne için önemli olduğunu daha iyi anlayabilmeliyiz. Hayatınızın bu sonraki günlerinde, takıntılarınızı bırakmanın, kendinizi zihinsel olarak hazırlamanın ne anlama geldiğini anlamalısınız. Doğanın yolu, hayatın yoludur; akışına göre hareket et ve sükunetle yaşa.

Değişimi siz yaratmazsanız, değişim sizi yaratır

Ayten Kubilay KONCI



"Değişim acı verir ama hiçbir şey ait olmadığın bir yerde takılıp kalmak kadar acı veremez!" Mandy Hale

Hayatta değişmeyen tek şey değişimin kendisidir. Bu yüzden değişim kaçınılmazdır. Bu hayatımızın bir parçasıdır. Değişiklikler olumlu veya olumsuz olabilir. Bir şeyi yapmaktan yorulduğumuzda, "yetti artık" der ve yeni bir şeyi, değişikliği memnuniyetle karşılarız. Üzülmediğimizde faz değişikliğini, mutluluğu bekleriz. Ama bazen mutlu olduğumuzda hayal kırıklıklarına neden olabilecek değişimden korkarız. Bu yaşam tarzıdır: beğensek de beğenmesek de yolunda gitmeyen, bizi dibe fırlatıp atan ruh hallerine karşı bir değişiklik olması zorunludur. Bir anne deve ve yavrusunun kısa hikayesi sanırım bu durumun anlaşılması açısından gayet etkileyici.

Hikaye şöyle: "Bir anne deve ve bebeği uzanmış güneşleniyorlardı. Yavru deve annesine sormuş, 'Neden sırtımızda bu büyük şişlikler var?'"

Anne durup düşündükten sonra, 'Çok fazla suyun olmadığı bir çölde yaşıyoruz. Hörgüçlerimiz, uzun yolculuklarda hayatta kalmamıza yardımcı olmak için su depolar.'

Yavru deve daha sonra durup düşündü ve 'Peki, neden yuvarlak ayaklı uzun bacaklarımız var?' dedi.

Annesi, 'Kumda yürümeye yardım edecekler' diye yanıtladı.

Yavru üçüncü soruyu sordu, 'Kırpıklarım neden bu kadar uzun?'

Anne, 'Uzun kırpıkların, rüzgarda esen kumdan seni

koruyor' diye yanıtladı. Sonunda yavru, 'Çölde yürümek için bize verile tüm bu doğal yeteneklere sahipsek, bunlar Hayvanat Bahçesi'nde ne işimize yarar bizim' diyor..."

Yavrunun sorusu sizi düşündürcek! Sorulan soru gerçek bir soruydu. Annenin bir cevabı olmadığı gibi, aynı durumda kendimiz için de bir cevabımız olmuyor. Sahip olduğumuz beceri ve yetenekler, doğru ortamda olmazsak ne kendimize ne de başkalarına yararlı olmayacaktır.

Muhtemelen hayallerinin peşinden gitmek için kariyerinden vazgeçen bir profesyoneli ya da işini düzgün yapamayıp ama öğrenmek için çaba sarf etmeyen birini duymuşsunuzdur. Bu konuya en iyi örnek 'Ferrarisini Satan Bilge' kitabıdır. Eğer okumadıysanız mutlaka edinin.

Uygun olmayan bir kariyere takılıp kalırsanız, güçlü yönlerinizin nerede olduğunu anlamak için biraz özyansıtma yapmanız gerekir, geç kalmış ya da yanlış pozisyonda olduğunuz müddetçe de boşa gidecektir. Sizin için neyin daha iyi olabileceğini düşünmeye başlayabilmeniz için herhangi bir pazardaki profesyonellerin yanı sıra, en iyi tanıdığınız insanlara dönün. Büyük düşünün ve yeni fıkirlere açık olun. Aksi takdirde pişmanlık ve keşkelerle bezenmiş bir hayat hikayeniz olacaktır. Bu yüzden, olduğunuz yaşın hiçbir önemi yok; yüreğinizi, arzu ve hayallerinizi dizginlemeyin, bize kalmayacak bu dünya için size uygun olmayan koşullara, işlere takılı kalıp yormayın kendinizi. Şahsen benim için de zor ama öğrenmeye, uygulamaya çabalıyorum...

Şimdi Tüm Kitapçılar ve Online Platformlarda

"Esmâ oturduğu koltukta elinde mektupla öylece kalakaldı. Yatak odasına gitti, bugün bir şeylerin yeni olduğunu hemen anladı. Yatağı Gardenia çiçekleri ile bezenmişti. Ürperdi. Neydi tüm bunlar neler oluyordu? Okuduğu mektuplar her ne kadar anlamsız gelse de delirdiğini düşündü ve derin bir uykuya daldı. Gardenia çiçeklerinden kucağında bir demetle uyandı. Yanı başında bir mektup, ürperdi!"

İdris Kenç ilk öykü kitabı Gardenia Çiçeği'nde okuru buram buram sevdâ kokan düşlerle buluşturuyor. Masumiyetin, ölümsüz aşkların, sadakatin baş rolde olduğu, yaralı kalplerin, ayrılıkların ve kavuşmaların bitimsiz hikayelerini dile getiriyor.

www.kitapyurdu.com - www.bkmkitap.com - www.dr.com.tr

gardenia çiçeği İDRİS KENÇ

öyküler



KAFKÜLTÜR



Dyt. Canan KAPLAN

Sarkmadan Kilo Vermenin 5 Yolu

Bu konu o kadar önemli ki bazıları için sarkma meselesi başlı başına kilo vermeyi bile engelleyen bir durum. Kişi sarkacağından korktuğu için fazla kilolarıyla yaşamaya razı olur hale gelebiliyor. Maalesef günümüzdeki güzellik dayatmasının burada payı çok yüksek. "Güzellik mi? Sağlık mı?" sorusuna cevap olarak birçok kişi öncelikle güzelliği seçebiliyor. Neyse bu konu çok su götürür götürmesine biz çözüme gelelim.

Evet sarkmadan kilo verebiliriz. Bu korku için yıllarca kilolu yaşamak zorunda değilsiniz. Yalnız burada bir antreparantez açmam lazım çok fazla kilonuz var ise sarkma kaçınılmazdır artı ideal kilonuzun %10 üstünde bir kiloda iseniz ve bu kilo son 5 yıldır size eşlik ediyorsa yine sarkma kaçınılmazdır ama bu sarkma kesinlikle toparlanabilir. Gelelim sarkmadan kilo vermenin 5 yoluna (bu yolların hepsi eşit derecede önemli ve hepsine dikkat etmeniz gerekiyor).

1) Hızlı kilo verilmemeli. Kişi bir anda hızlıca kilo verirse deride kollojen sentezi yetişemeyecektir ve deri elastikiyetini kaybedecektir, hızlıca boşalan

su-kas-yag dokusu yerinde boşluk olacaktır ve bu da dışarıdan sarkma olarak görülecektir. Bu nedenle hızlıca kilo verilmemeli, saçma sapan yapılan şok diyetlerden, detokslardan, düşük kalorili listelerden uzak durulmalıdır. İdeal olanı haftada 1 kilo yani ayda 4 kilo vermektir (ilk aylar bu rakam biraz daha fazla olabilir veya metabolizma hızına bağlı değişkenlik gösterebilir).

2) Spor ve hareket. Kilo verme sürecinde yağ yakımı için kardiyo yapılmalı + sarkmamak için pilates ve ağırlık antrenmanı yapılmalıdır. Burada kişinin vücut yapısı, spor geçmiş, hastalık durumu, yaşı vs gibi birçok parametre göz önünde bulundurularak alanında uzman kişiler tarafından planlanan bir program dâhilinde ilerlenmelidir.

3) Yeterli ve kaliteli su içimi. Eğer kişi yetersiz su içiyorsa deri büzülür, gerginliği azalır ve daha pörsük bir görüntü oluşur. Canlı ve parlak bir deri, sarkmayan bir beden için su çok önemlidir. Günlük minimum 8-10 su bardağı su içilmelidir (tabi ki kişiden kişiye göre bu rakam değişmektedir).

4) Yeterli karbonhidrat ve tahıl alımı. Vücutun

makro besin öğeleri ve enerji gereksinimi göz önüne alındığında başlıca enerji kaynaklarımız olan karbonhidrat ve tahıllar bizim için çok önemlidir ve yeterli derecede alınmalıdır. Bazı yanlış uygulamalarda bu besinler ciddi anlamda sınırlandırılmaktadır ve bu da sağlıksız kilo vermeye neden olmaktadır. Bu nedenle kaliteli içerikli ve doğru dozlarda mutlaka alınmalıdır.

5) Antioksidan içeriği yüksek besinler mesela yeşil çay, beyaz çay, kırmızı- mor meyveler bolca tüketilmeli ve bazı kürlerden faydalanılmalıdır. Özellikle yoğurt + baharatlar ile yapılan kürler oldukça etkilidir. Tabi ki bu kürler gece uyumadan önce veya geç saatlerde tüketilmemelidir. Örnek verecek olursak yoğurt+zencefil+zerdeçal+karabiber karışımı şahane olacaktır. Ayrıca yaşa bağlı ve doktor onayı ile Q10 ve kollajen kullanımı faydalı olacaktır.

Bu 5 madde ile sağlıklı ve de sarkmadan kilo verebilirsiniz. Sarkmamak için kilo vermemek tam anlamıyla pire yüzünden yorgan yakmaktır. Aman diyelim bu tarz yanlış hesaplar yüzünden sağlığımızdan olmayalım. Keyifli günler .:)

DADYA İNŞAAT
Nesri TUNA

*Kalite ve zarafetin
buluştuğu adres!*



İskele Mah. Ahmet Taner Kışlalı Cad. No: 28/B Datça/Muğla

(0252) 712 01 92 (0552) 502 66 04 dadyainsaat

YURTBAY
SERAMİK
DATÇA BAYİSİ

π_{3.14159265} elektronik

*Dünya ile
bağınız
kopmasın*



**UYDU - KAMERA
BİLGİSAYAR TAMİR ve SATIŞI**

0545 901 47 17 - www.pielektronik48.com

**Düşüncelerden
süzülenler**



“İnsan dostunu,
düşmanından
daha zor
affediyor.”

Nietzsche

“Sadelik
en yüksek
gelişmişlik
düzeyidir.”



Leonardo Da Vinci



“Kendini bilmek,
tüm bilgeliğin
başlangıcıdır.”

Aristoteles

"Hayatta yapılacak o kadar çok hata var ki, aynı hatayı yapmakta ısrar etmenin anlamı yok."



Sartre



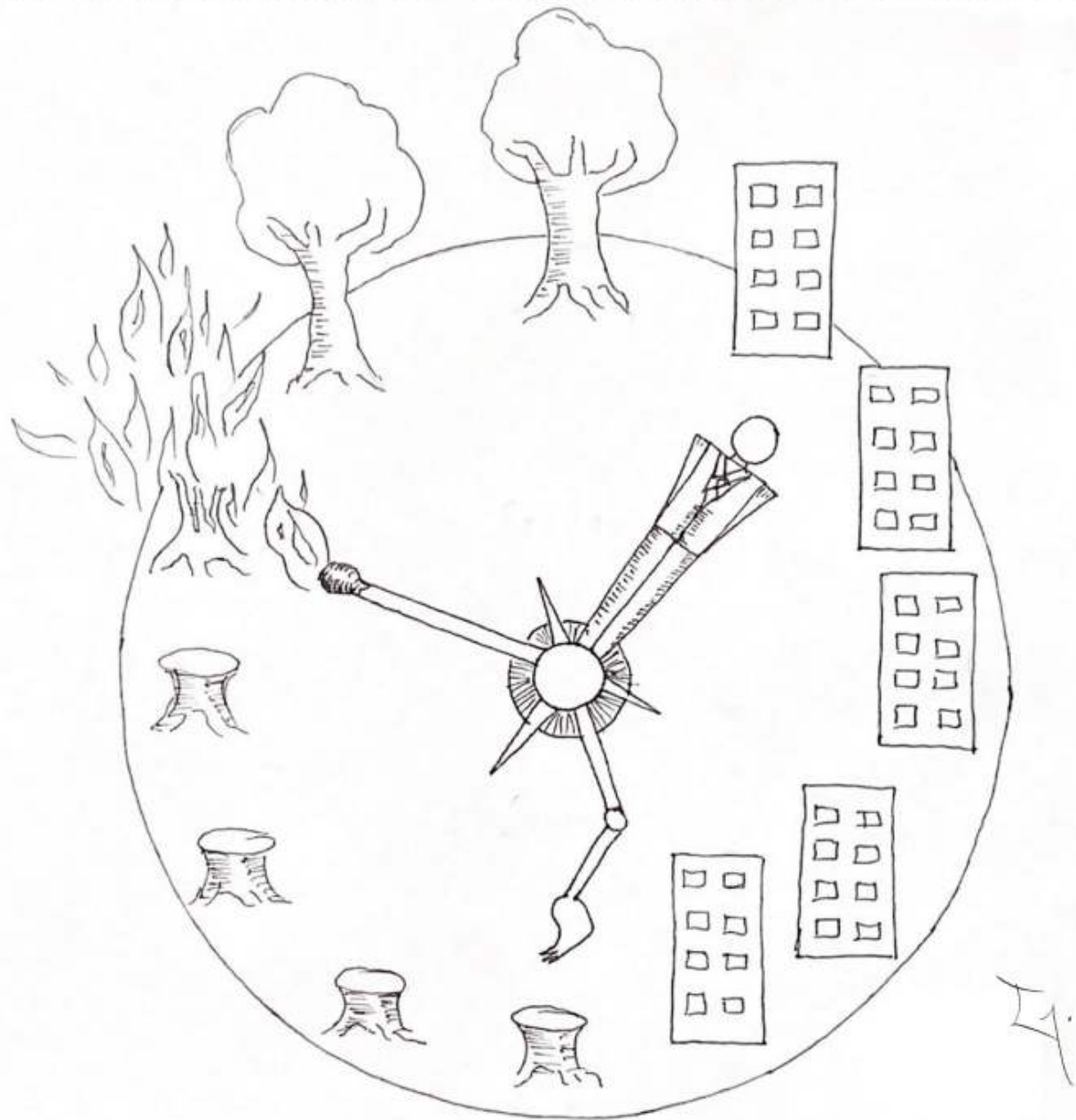
“Doğruyu söylersen, hiçbir şeyi hatırlamak zorunda kalmazsın.”

Mark Twain



“İnsan ‘ne
ise o olmayı’
reddeden tek
yaratıktır.”

Albert Camus



Bunu biliyor muydunuz?



Nobel Ödülü'nü alabilmiş ilk kadın olmasının yanı sıra, şimdiye kadar "iki farklı bilim alanında" bu ödüle layık görülmüş ilk ve tek kişi Marie Curie'dir. İlk Nobel'i ni 1903'de Henri Becquerel ve kocası Pierre Currie ile birlikte fizik dalında; ikinci ödülünü 1911'de bu kez kimya alanında aldı. Curie ile birlikte, iki ayrı dalda Nobel Ödülü alan iki insandan bir diğeri de Linus Pauling. 1954'te birinci ödülünü kimya alanında kazanan Pauling, 1962'de Nobel Barış Ödülü'ne layık görüldü. Hiç kimse ile paylaşmadan iki Nobel Ödülü kazanabilmiş tek insandır fakat ödülllerinden biri bilim alanında değildir.



İçişleri Bakanlığı: "Telefonda kendisini polis, asker, savcı olarak tanıtıp, ADINIZ FETÖ/PDY vb. TERÖR ÖRGÜTÜ SORUŞTURMASINA KARIŞTI diyerek para ve altın isteyenlere inanmayın."



DEVİRİM
İNŞAAT

**2+1 ve 1+1 Dairelere
Avantajlı Sahip Olma
Fırsatını
Kaçırmayın!**

0546 476 23 04

*Yaşam alanınıza hijyen
ve estetik katar...*



**Yağmur
Mermer**

0507 921 02 04

OTUZ
Bar - Bistro - Dart

Kıyflılarla buluşun...



Balıkçı sokağına girdiğinizde görmemeniz mümkün değil

Mutluluk!



Renas SOLİN

Mutluluk, hayatta hepimizin peşinde koştuğu ve yaratmayı amaçladığı şeydir. Genellikle ya erken ya da geç davranarak es geçmiş oluruz. Bazen de yanlış tercihlere kurban ederiz.

Mutluluk bir sonuç. Bu sonucu elde etmek için hayatlarımızı nasıl yönlendirmemiz gerektiği konusunda ise hangi girdaplarda boğuştuğumuzu düşünmeden, fütursuzca bize en iyi yolun hangisi olduğu söylenir ve genellikle toplum tarafından dikte edilir. Tabii ki, hepimiz birbirimizden farklıyız ve kendi hayatlarımızı nasıl yaşamamız gerektiği konusunda fikirlerimiz var ama yaşadığımız duygu depremleri karşısında başka bir perspektiften bakmaya acaba ne kadar istekliyiz?

Doğrusal bir şekilde yaşamak, hayatla başa çıkmak için benimsediğimiz en yaygın yaklaşım biçimidir. Kendimizi her anlamda unutarak toplumsal şablonlara uydurmaya çalışarak ki bu elbise her anlamda bize uymadığı halde sele kapılan kütük misali sürükleniyoruz.

Bu şablona uyarak yaşamak, gençken çoğu zaman işe yarıyor olabilir. Fakat toplumsal telkinler sonucu bize uymayan kriterlerde biriyle hayatımızı birleştirmişsek işte bu mutsuz olmamıza kesin nedendir.

Doğrusal bir yaşam, ne kadar 'başarılı' ve toplumla ne kadar uyumlu olduğunuzu dikte etme eğilimindedir. İnsanlara hayatın öngörülemmez ve beklenmedik olduğunu hesaba katmayan yönergeler verir ki, insanoğlu her anlamda komplike bir mekanizmaya sahip ve nerede ne zaman patlak vereceğini kestirmek imkansızdır.

Neden Doğrusal Bir Yaşam Her Zaman En İyisi Değildir?

Doğrusal bir yaşam sürmek, yalnızca belirli bir zamanda hedeflere ulaşmamız için üzerimizde baskı oluşturmakla kalmaz, aynı zamanda, var olan diğer fırsatlara karşı kör olduğumuz bir zihniyet de yaratır. Kendimiz için belirlediğimiz bir yola odaklanma

eğilimindeyiz ve nadiren 'norm'dan uzaklaşmayı göze alıyoruz. Ama es geçilen esas konu, iç dünyamızda asıl neyi hedeflediğimizi unutturan bir yaşam biçimidir ki bu da mutsuzluğa giden ana yoldur.

Doğrusal bir yaşam pişmanlıkların yuvasıdır.

Çünkü kurguluyor ve umuyoruz. Umularak kurgulanacak bir doğrusal yol yaşamak, genellikle daha sonra pişmanlıklara neden olabilir. Mutluluğun, çok çalışıp para kazandığımızda ve ancak o zaman rahatlayıp hayatın tadını çıkaracağımıza ya da duygusal anlamda bizimle örtüşmeyi "ben bunu değiştirebileceğim"e inandırıyoruz kendimizi ve böylelikle ruh eşimizi yaratıp mutlu olacağımıza inanıyoruz. Sonuçta harabe bir enkaza dönmüş oluyoruz.

Yanlış anlaşılmasın, doğrusal bir hayat yaşamak bazı insanlara yakışabilir. Mum ışığında bir akşam yemeği ya da balkonda eş ile yapılacak bir sohbet özlemi, kısaca duygularını hayata katarak yaşamak gibi bir özlemi olmayacaklar için, evet yeterli olabilir.

Heyecanlanmanın, sarılmanın ve de sevişmenin vereceği hazzın durağına varmak içinse, yürümek istediğin yol, işte mikro bir yaşam olmalı hedefin.

Bir mikro yaşam yaşamak, her günü son gününüzmüş gibi yaşamakla ilgilidir - bu, işinizi bırakıp kalıcı bir tatile çıkmak anlamına gelmez - hayatınızın her alanında doğru dengeyi bulmak anlamına gelir. Örneğin, işinizi tüm hayatınız yapmayın, paraya sahip olmayı her şey haline getirmeyin ve tüm mutluluğunuza bunlar için son vermeyin. Kısa olan bu yaşam serüveninde teninizi, kalbinizi ve gözünüzü hiçbir şeyden alkoymayın.

Bu yüzden var olan kör düşümlerinizi korkuyu görmezden gelerek çözün. Zihniyetinizi ve hayatınızı nasıl yaşayacağınıza dair bakış açınızı değiştirin. Her anı kucaklayın ve hayatınızın tüm alanlarında bir denge yaratın ve hepsinden önemlisi değişimi bekleyin ve kucaklayın - değişimin veya farklı yaşam biçiminin büyümenize ve hak ettiğiniz nihai mutlu hayatı yaşamanıza yardımcı olmak için orada olduğuna güvenin!



Volkanik Ada Santorini

Fatoş PUR | morvaliz.com

Yaz sıcaklığının kendini hissettirmeye başladığı bu günlerde nerede olmak isterdiniz? Bir yanda deniz, güneş, bir yanda eğlence dersiniz komşunun yakın adalarından Santorini bu günlerin ideal rotalarından biri derim..

Santorini, Yunan adaları içinde en romantik bilinen ada... Bunun sebebi bembeyaz kübik evlerinin güzelliği, volkanik kumlu plajları ve en güzel güneş batışlarını sunmasından kaynaklanıyor. Dünya çapında bilinen ada sunduğu göz kamaştırıcı panoramik manzaraları ile yılda 1,5 milyon turist ağırlıyor.

Volkanik Patlamaların Şekillendirdiği Ada

Diğer adı Thira ya da Thera olan Santorini, milyonlarca yıl boyunca patlayan volkanlar ile şekil almış ve hala da almaya devam ediyor.



Ege denizinde yer alan ve 220 adadan oluşan Kiklad adalarından biri olan adanın bugünkü son şekli aynı bir kruvasan gibi... 'Strongili' olarak bilindiği zamanlarda daire şeklindeki ancak binlerce yıl önce yaşanan devasa bir patlama adanın merkezini batmasına sebep olmuş. Bu patlama sonucunda bir 'caldera' oluşmuş ki bu şimdilerde adanın bu kadar popüler olmasının sebebi...

Binlerce yıl boyunca yaşanan patlamalarla deniz kenarları sürekli haritadan silindiği için son yerleşim, adanın batısındaki Kaldera uçlarına kurulmuş. Neredeyse uçurum kenarları olacak yükseklikte tepelere kurulmuş olan şehirler bugün turizm ve ticaret merkezi. Santorini'de kalınacak en iyi yerler Fira, Oia, Firostefani, İmerovigli ve Akrotiri kasabaları ve 300 metre kayalıklara tutunmuş bir şekilde kalderanın ve volkanın büyüklü manzaralarına sahip.

Doğu kıyıları ise daha az turistik ama daha çok lokal hayat sunar. Volkanik kumlu plajlar daha çok su sporları ve aileler için uygun. Kamari, Perissa, Perivolos ve Agios Georgios sahil kasabaları adanın doğu ve güney tarafında ve doğu kıyısı köyleri çok daha uygun fiyatlı tesislere sahip.

Güneydeki Red Beach ise kırmızı kumsalı ile gezginlerin favorisi. Adanın iç kısımlarında, Santorini'nin volkanik topraklarla beslenen ve eşsiz lezzetler sunan üzüm bağları ile dolu. Dünyaca ünlü şaraplar bu bağlardan alınan üzümlerden elde edilmekte.

Kaldera (caldera) Nedir?

Kaldera, binlerce yıl önce volkanik patlamalar sonucu oluşan deniz gölü. Santorini'nin bütün ünlü fotoğrafları bu Kaldera'ya bakan yerlerden çekilmiş ve adanın en pahalı yerleri buralar. Adadaki volkan hala aktif.

M.Ö. 1620 yılına kadar, güney kıyılarında Minoan uygarlığı olan bir volkanik adaydı. Ardından, tarih boyunca bilinen en büyük patlamalardan biri gerçekleşti ve adanın ortası Minoan uygarlığı ile birlikte çöktü. Çöken adanın ortasını sular doldurdu ve oluşan bu su dolu krater 'caldera' adı verildi. Bugün Kaldera'da 'Palea Kameni' ve 'Nea Kameni' adında iki adacık daha var.

Adanın Adım Adım Tarihteki İsmi

Strogili, Yunanca'da 'yuvarlak' anlamına geliyor ve M.Ö. 3 binli yıllarda bu şekildedir.



dolayı adayı bu şekilde isimlendirmişler. Akrotiri'de önemli bir liman ile şehir kurulmuş ancak büyük bir gelişimin ardından büyük bir deprem ile yerle bir olmuş.

M.Ö. 1600'lü yıllarda ise bilinen dev volkanik patlamayla, ada yuvarlak şeklini kaybetmiş. M.Ö. 1300'lü yıllarda Fenikeliler ile yeniden kurulan adaya güzelliğinden ötürü 'en güzel' manasına gelen 'Kallisti' adını vermiş. M.Ö. 9 yüzyılda yaşayan Dor'lar tarafından ise, kralları Theras'ın adından ötürü Thera adı verilmiş.

Zaman içinde Romalılar, Bizanslılar adada bulunan uygarlıklardan olmuşlar. 1579'dan 1821 yılına kadar ada Türk egemenliği altında kalmış ve Türkler muhtemelen adadaki çok sayıda yel değirmeni nedeniyle küçük bir değirmen anlamına gelen 'Dermetzik' adını vermişler.

Haçlı seferlerinin ardından, Venedikliler buraya 'Saint Irene' kilisenin İtalyan ismi olan Santa Irini'den türeyen Santorini adını vermişler. 1912 yılında ise Santorini, Yunanistan'a katılmış.

Kayıp Atlantis Santorini mi?

Birçok bilim adamı Santorini adası ile Plato'nun ünlü efsanesi Kayıp Atlantis adası arasında bir bağlantı olduğunu iddia ediyor gibi görünüyor. Ünlü Yunan filozof Plato'ya göre Atlantis adında, ideal devlet fikrini yansıtan özel bir ada varmış. Atlantis, tanrı Poseidon'a, ölümcül karısı Cleito'ya ve on çocuklarına aitmiş. Poseidon'un evi adanın merkezindeymiş. Ada her yönüyle görkemliymiş ve yıllar içinde mükemmel bir gelişim göstermiş. Ada sakinleri yıllarca mutlu ve mutlu yaşamış.

Ancak her zaman olduğu gibi bu gelişim ve aşırı zenginlik kibir ve açgözlük getirmiş ve

daha fazlasını istemişler. Asya ve Avrupa'yı fethetmeye karar vermişler. Ancak, başlattıkları bu savaşta Atinalılar tarafından mağlup edilmişler.

Zeus ve tanrıların geri kalanı dünyayı kurtarmak için tüm adayı batırmaya karar vermiş ve Atlantis sonsuza dek denizde kaybolduğunda, güçlü bir deprem ve sonrasında sel meydana gelmiş.

O zamandan beri Atlantis'in kesin konumunun gizemi çözülmedi ve zaman zaman dünyadaki bu batık şehri tespit etmek için çeşitli araştırmalar yapıldı. Efsanevi adanın var olduğu teorisine inananların bir kısmı, olası bir yerin Santorini adası olabileceğini savunuyor.

Santorini'de Ne Yapmalı?

Yürüyüş - Kaldera kenarından manzaraya karşı yürüyüş yapmak adanın keyfine varmak olur. Fira'nın içinde ve çevresinde yürüyüşler, özellikle kaldera kenarı boyunca Firostefani ve İmerovigli köylerine doğru eşsiz manzaralar var. Yürümeye devam edin ve sonunda gün batımı ile meşhur Oia köyüne erişeceksiniz.

Şarap tadımı - Santorini'nin volkanik topraklarındaki üzümlerden elde edilen meşhur Vinsanto olarak bilinen kehribar rengi şarabı tadım için bağlara turlar düzenleniyor. Kaçırmayın!

Tarih - Akrotiri'nin büyüleyici bölgesini ve müzeleri ziyaret edin.

Günbatımı - İster Oia köyü tepelerinde, isterseniz gün batımı turu düzenleyen tekneler ile muhakkak gün batımında pembe ve altın renklerine bürünen gökyüzünü izleyin!

DELFIN
SİGORTA
Datça Şubesi

Doğançan KOCAOĞLAN
0532 066 78 38 0252 712 8 666
avdogancan@hotmail.com
İskele Mah. Rauf Balıkcı Sk. No: 13/D Datça/Muğla

Alanında en iyilerle,
bu çatı altında güvendesiniz!

www.delfinsigorta.com.tr

TURKİYE SİGORTA
Allianz
KORU SİGORTA
MAPFRE
QUICK
UNICO
AXA HAYAT
HDI
Seker SİGORTA
orient
DOĞA SİGORTA
BEREKET SİGORTA
AKSİGORTA
Groupama
RAY SİGORTA
BEREKET SİGORTA
Allianz